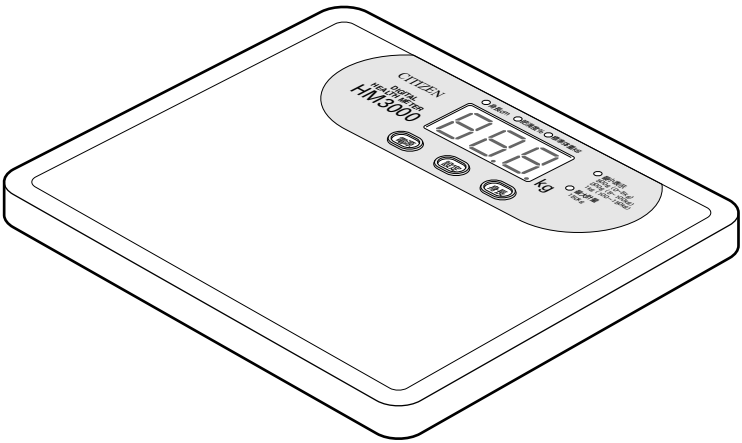
明るく・楽しく・生き生きと
健康ライフ

CITIZEN®

シチズン
デジタル体重計　HM3000
取扱説明書



このたびはシチズンデジタル体重計をお買い上げいただき、ありがとうございます。
ご使用になる前に、この「取扱説明書」を必ずお読みいただき、末永くご愛用ください。
お読みになったあとは、お使いになる方がいつでも見られるところに大切に保管してください。

安全上のご注意

下記は、本製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害および物的損害を未然に防止するための注意事項です。誤った取り扱いをした場合、発生することが想定される内容を「警告」「注意」の２つに区分しています。
すべて安全に関する重要な内容です。必ずお守りください。

警告

この表示を無視して誤った取り扱いをした場合、
人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

- すべりやすいところ（タイル面、ぬれた床など）では使用しないでください。すべって転倒し、大ケガをされる恐れがあります。
- 体重計を誤って足の上に落とさないでください。ケガをする危険があります。
- 体重計に飛び乗ったり、跳びはねたりしないでください。転倒し、大ケガをされる恐れがあります。また、故障の原因にもなります。
- 体重計のすみに乗らないでください。転倒し、大ケガをされる恐れがあります。
- 身体がぬれたまま乗らないでください。すべって転倒し、大ケガをされる恐れがあります。

注意

この表示を無視して誤った取り扱いをした場合、
人が傷害を負う可能性が発生するか、または物的損害のみが発生すると想定される内容を示しています。

- 体重計は、火気、熱気の近くで使用しないでください。
  体重計本体が熱くなり、やけどをする場合があります。
- 体重計の表示部の上に乗らないでください。
  表示部が破損し、ケガをされる場合があります。
- 体重計を修理、分解、改造しないでください。
  ケガおよび故障の原因になります。
- 体重計のすき間や穴、および金具などに指を入れないでください。
  ケガをされる場合があります。
- 電池を入れるときは、極性（＋、－）を確認して正しく入れてください。間違えると、電池の破裂、発熱、液もれによる火災やケガ、やけどの原因になります。また、電池を交換するときは、すべて新しいものと交換してください。
- 指定の電池以外は使用しないでください。電池の破裂、発熱、液もれによる火災やケガ、やけどの原因になります。
- 皮膚病患者との共有により、水虫やイボ、その他の皮膚病が感染する恐れがあるため、皮膚病患者との共用はお避けください。
- 体重計を廃棄する際は、各自治体のルールに従い廃棄をするようにしてください。

取り扱い上のご注意

- 直射日光のあたる場所に置かないでください。変色、変形、故障の原因になります。
- 湿気、水気の多い場所に置かないでください。部品のサビや故障の原因になります。
- この体重計は一般体重測定用です。取引および証明には使用できません。
- 体重計は精密機械です。乗るときは均等な位置で、静かにお乗りください。また、強い衝撃を与えないでください。故障の原因になります。
- 体重計をお手入れされるときは、水または中性洗剤をふくませた柔らかい布かスポンジで汚れを落とした後、乾いた柔らかい布でふいてください。決して水洗いはしないでください。部品のサビや故障の原因になります。
  ※ シンナー、ベンジン、クリーナーなどは絶対に使用しないでください。
- 体重計は、平らでしっかりとした床面に置いてご使用ください。
  たたみ、じゅうたんなどの柔らかい場所では、正確な測定ができません。
- 振動の多い場所で使用しないでください。正確な測定ができません。
- 空調機の風が直接あたる場所で使用しないでください。正確な測定ができません。
- スイッチ部分にものを置かないでください。
  誤ってスイッチが入ると、電池の消耗を早めることになります。また、長時間（約１ヶ月以上）使用しないときは、電池を取りはずして保管してください。
- 電池は、使用推奨期限の十分残っているものを使用してください。

商品に関するご相談、お問い合わせは
お買い上げ店にお持ちくださるか、
シチズン・システムズ株式会社
消費者センター にお問い合わせください。

特　長

●シチズン独自のセンサー構造による、薄型でスマートな体重計です。
●わずかな変化も見逃さない、200g 表示の高精度測定。
●身長を入力することにより、肥満度・標準体重※を自動表示します。
●単 4 形アルカリ乾電池 4 本で、約 1 年の省エネ設計です。

※肥満度・標準体重について

・BMI とは

この体重計では、標準体重と肥満度を計算するために「BMI」という数値を利用します。BMIとは「Body Mass Index」の略称で、体の大きさを表す指数のことです。
BMIは日本国内ではまだなじみが薄いですが、国際的には広く普及しています。

BMI値＝体重(kg)÷身長(m)^2

・この体重計では BMI 値 =22 として計算

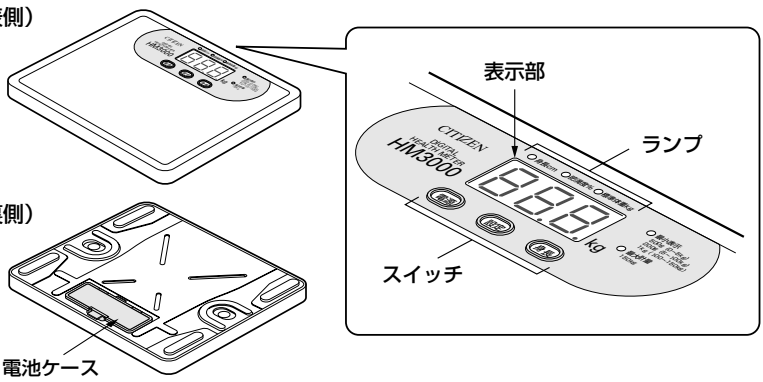
BMI値は大きくても小さくても有病率が高くなることが、日本肥満学会から報告されています。この体重計ではBMI値22を理想値として計算された標準体重と、この体重計で測定された実体重との比を「肥満度」として計算表示します。
ただし、BMI値は成長が安定した成人が対象なので、小児や思春期の成長過程にある若者にはあてはまりません。したがって身長もその範囲に限定して、下記の計算により求めています。

標準体重(kg)＝身長(m)^2×22　　肥満度(%)＝(BMI÷22-1)×100
（この体重計では、標準体重は0.1kg単位で、肥満度は1%単位で表示します）

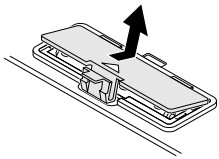
仕　様

品　　名	デジタル体重計　HM3000	
構　　造	ロードセル式はかり(電気抵抗線式)	
最大計量	150kg	
最小表示	500g(0～5kg未満)、200g(5kg～100kg未満)、1kg(100kg～150kg)	
付加機能	肥満度、標準体重表示機能	
使用電池	単 4 形乾電池(R03、LR03)×4	
電池寿命	約 1 年(アルカリ乾電池を使用し、体重計モードで 1 日 4 回使用した場合)	
材　　質	本　　体	鋼板に静電塗装
	電池ケース	ABS樹脂
	踏台シート	ポリカーボネイト樹脂
付 属 品	単 4 形マンガン乾電池(R03)× 4 本(モニター用)、取扱説明書(保証書付)	

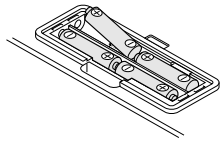
各部の名称



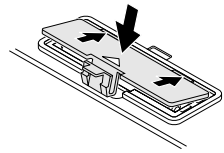
電池の入れ方



1 電池ケースのフタのフックをマーク（△）方向に押しながら、矢印の方向へはずします。



2 ＋、－の向きを確認して、表示どおりに正しく電池を入れてください。



3 電池ケースのフタのツメを差し込んで、元どおりにしめてください。

電池の交換について

電池が消耗してくると、使用中に [Lo] が表示され、約３秒後に自動的に電源がオフになります。

４本の電池をすべて新しいものに交換してください。

電池交換の方法は、上記「電池の入れ方」をご覧ください。

※ 電池を交換する場合には、多く使用できる単４形アルカリ乾電池(LR03)をおすすめします。ご家族４人で１日１回ずつ使用した場合、約１年間使用できます(体重計モードのみの場合)。
※ 新しい電池と古い電池を混ぜて使わないでください。また、種類の異なる乾電池（たとえばアルカリ乾電池とマンガン乾電池）を混ぜて使わないでください。
※ 長時間使用されない場合は、電池をはずしておいてください。そのままにしておくと、電池の液もれの原因になります。

ご使用方法：体重測定

体重計を床に置き、体重計に乗らずに

1. 電源スイッチを押してください

▼

3つのランプと [8.8.8.] が点灯したら、手をはなします。
3つのランプが消え、[0.0] の表示になるまで待ってください。

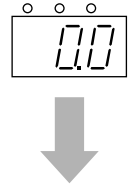
[0.0] の表示になったら

2. 体重計にしずかにお乗りください

約10秒以内に乗らない場合は、自動的に電源が切れます。

▼

体重(kg)が表示されます。
体重計の上で被測定者の姿勢が安定すると、右下の丸点が点滅します。

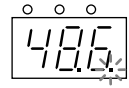


右下の丸点が点滅したら

3. 体重計からしずかに下りてください

▼

約3秒間、測定値を表示したあと、自動的に電源が切れます。



ご使用方法:体重・肥満度・標準体重の測定

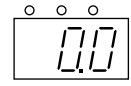
身長を設定してから体重計に乗ると、体重と肥満度、標準体重の測定ができます。
※ 設定できる身長は 140 ～ 210cm です。

体重計を床に置き、体重計に乗らずに

1. 電源スイッチを押してください

▼

3 つのランプと 888 が点灯したら、手をはなします。
3 つのランプが消え、00 の表示になるまで待ってください。

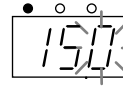


00 の表示になったら、身長の設定をはじめます。

2. 身長スイッチを押してください

▼

身長ランプが点灯し、あらかじめ設定されている 150 が表示されます。一番右の桁の 0 が点滅し、身長の 1cm の位が設定できます。このままでよければ、手順４に進んでください。



身長の 1cm の位を変える場合は

3. 設定スイッチを押して、数字を合わせてください

▼

設定スイッチを押すたびに、一番右の桁の数字が１つずつ増えます。

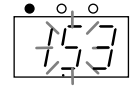
0 → 1 → 2 → ･･･ → 7 → 8 → 9

身長の 1cm の位が設定できたら

4. 身長スイッチを押してください

▼

真ん中の桁の 5 が点滅し、身長の10cmの位が設定できます。
このままでよければ、手順6に進んでください。



身長の10cmの位を変える場合は

5. 設定スイッチを押して、数字を合わせてください

▼

設定スイッチを押すたびに、真ん中の桁の数字が１つずつ増えます。

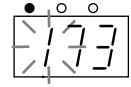
5 → 6 → ･･･ → 9 → 0 → ･･･ → 3 → 4

身長の 10cm の位が設定できたら

6. 身長スイッチを押してください

▼

一番左の桁の 1 が点滅し、身長の100cmの位が設定できます。
このままでよければ、手順8に進んでください。



身長の 100cm の位を変える場合は

7. 設定スイッチを押して、数字を合わせてください

▼

設定スイッチを押すたびに、一番左の桁の数字が２または１に変わります。

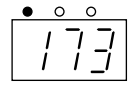
1 ↔ 2

身長の100cmの位が設定できたら

8. 身長スイッチを押してください

▼

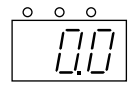
身長の値の点滅が止まります。これで、身長の設定ができました。
0.0 の表示になるまで待ってください。



0.0 の表示になったら、体重を測定します

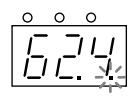
9. 体重計にしずかにお乗りください

約10秒以内に乗らない場合は、自動的に電源が切れます。
※ 電源が切れた場合は、身長の設定も消えてしまいます。手順1から、もう一度やり直してください。



▼

体重(kg)が表示されます。
体重計の上で被測定者の姿勢が安定すると、右下の丸点が点滅します。

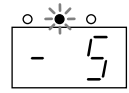


右下の丸点が点滅したら

10. 体重計からしずかに下りてください

▼

約3秒間、測定値を表示した後、**肥満度ランプが点滅し、肥満度(%)が表示されます。**
肥満度の状態については、次ページをご覧ください。



▼

約7秒後、**標準体重ランプが点滅し、標準体重(kg)が表示されます。**

▼

約7秒後、自動的に電源が切れます。

例

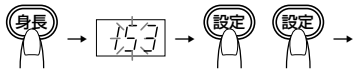
たとえば身長173cmの方の場合は、次のようにして体重、肥満度、標準体重を測定します。

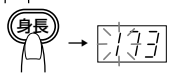
体重計に乗らずに

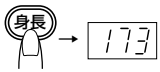
↓

0.0 になったら、身長を設定する

(1cmの位)

(10cmの位) 

(100cmの位) 

(確定) 

↓

0.0 になったら、体重計に乗る→体重(kg)が表示される

↓

右下の丸点が点滅したら、体重計から下りる→肥満度(%)が表示される
→標準体重(kg)が表示される

肥満度の状態は、下記を参考にしてください。

肥満度	BMI値	状態
-15.9%以下	18.5以下	低体重
-15.9%～13.6%	18.5～25	普通
13.6%～36.4%	25～30	肥満1度
36.4%～59.1%	30～35	肥満2度
59.1%～81.8%	35～40	肥満3度
81.8%以上	40以上	肥満4度

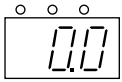
標準体重（理想体重）はBMI値を22としています。
（日本肥満学会によるBMIの判定基準に準拠し、当社にて肥満度の判定基準を作成しました）

表示について

①

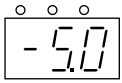
電源スイッチを押すと、3つのランプがすべて点灯し、[88.8]と表示されます。この表示中にマイコンの作動状態をチェックしますので、体重計に乗らないでください。

※ 電源スイッチが押されたままの状態が続くと、約10秒後に自動的に電源が切れます。

② 

電源スイッチを押したあと、[0.0]と表示されたら、測定準備完了です。体重計に乗るか、または身長の設定を始めてください。

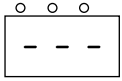
※ そのままにしておくと、約10秒後に自動的に電源が切れます。

③ 

体重計に重みを加えたまま電源スイッチを押し、そのあとで重みを取り除くと、[-5.0]などのマイナス表示になります。もう一度、電源スイッチを押してからご利用ください。

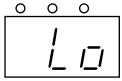
※ そのままにしておくと、約10秒後に自動的に電源が切れます。

※ 表示が[-9.0](kg)未満になると、[---]の表示になります。

④ 

次の場合は[---]の表示になります。もう一度、電源スイッチを押してからご利用ください。

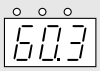
- 表示が[-9.0](kg)未満になったとき
- 表示が[159](kg)を超えたとき
- 身長に[140]～[210](cm)以外を設定したとき

⑤ 

電池がなくなると[Lo]を約3秒間表示して、自動的に電源が切れます。新しい電池に交換してください。

次のような場合は、体重計本体の異常が考えられます。
お買い上げの販売店、または発売元までお申し付けください。

[Er]が表示され、約3秒後、自動的に電源が切れる場合



測定する体重が5kg以上のとき、[60.3]のように、小数点以下の数値が奇数で表示される場合（標準体重の表示では奇数を表示することがあります）

主な機能について

■オートパワーオフ

この体重計は、ムダな電池の消耗を防ぐため、自動的に電源が切れるようになっています。

- 電源スイッチを入れた後、約 10 秒以内に体重計に乗らなかったとき（2kg 以上の荷重がなかったとき）は、自動的に電源が切れます。
- 体重計に乗ったままのときや、乗ってから約 30 秒たったときは、自動的に電源が切れます。
- 電源スイッチを押したままのときは、約 10 秒後に電源が切れます。
- 体重計に乗ってから、体重が確定しないうちに下りたときは、約５秒後に電源が切れます。
- 肥満度を表示し、標準体重を表示した後、約７秒後に自動的に電源が切れます。

■ゼロ・セット

体重計に乗っていないのに 15 以下の値が表示される場合は、電源スイッチを押してください。00 表示に戻り、体重を正しく測定することができます。

■バッテリーチェッカー

電池が消耗し、交換時期になると、Lo 表示でお知らせします。

スイッチ機能について

■電源スイッチ

３つの役割を持っています。

- 体重計の電源を入れる　• ゼロ・セット
- 身長設定操作中に、身長データをリセット（肥満度測定をキャンセル）

■設定スイッチ

身長設定操作時に、設定中の桁の数値を１つ増やします。

■身長スイッチ

２つの役割を持っています。

- 身長設定操作時に、設定する桁を選択　• 身長設定操作時に、身長の設定を確定

※ 身長スイッチを押すたびに、次の操作ができます。

1cmの位 → 10cmの位 → 100cmの位 → 身長の確定

精度について

このデジタル体重計は、計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査の上、出荷しております。なお、製品の保証精度範囲は下表のとおりです。

（20℃± 5℃の環境での保証精度）

最大計量	計量範囲	保証精度範囲
150kg	0 ～ 5kg	± 1kg
	5 ～ 75kg	± 300g
	75 ～ 100kg	± 400g
	100 ～ 150kg	± 2kg

正
家庭用

保証規定

つぎのような場合には保証期間内でも有料修理になります。

① 誤ったご使用または取扱いによる故障または損傷。
② 保管上の不備によるもの、およびご使用者の責に帰すと認められる故障または損傷。
③ 火災、地震、水害、異常電圧、指定以外の電源およびその他の天災地変や衝撃などによる故障または損傷。
④ 保証書のご提示がない場合。
⑤ 保証書にお買い上げ日、保証期間、販売店などの記載の不備な場合あるいは語句を書き換えられた場合。
⑥ ご使用後の外装面のキズ、破損、外装部品、附属品の交換。
※ お買い上げ店または弊社営業所にご持参いただくに際しての諸費用は、お客様にご負担願います。
● 保証書の再発行はいたしませんので大切に保管してください。
● 本保証書は日本国内においてのみ有効です。

発売元 シチズン・システムズ株式会社

〒188-8511　東京都西東京市田無町 6-1-12　TEL 0424-68-4771

▶ 販売店様へお願い：保証期限などの記載事項を必ずお確かめください。

保証書 持込修理

このたびは、シチズン デジタル体重計をお買い上げいただきまして有り難く厚く御礼申し上げます。この製品が、取扱説明書にもとづく通常のお取扱いにおいて、万一保証期間内に故障が生じました場合は、本保証書を現品に添えてお買い上げの販売店または最寄の弊社・営業所にご持参くだされば、保証期間内に限り無料にて修理・調整させていただきます。

品　名	**シチズン デジタル体重計**	
型　式	**HM3000**	No.
お客様 お名前	様	TEL.　-　-
ご住所	〒	
ご購入日	年　月　日	
ご購入店	（ご購入店を必ずご捺印下さい）	
保証期間	ご購入日より1年間	

発売元 シチズン・システムズ株式会社

〒188-8511　東京都西東京市田無町 6-1-12　TEL 0424-68-4771